

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Cuisinez comme le Chef :

Caroline Miquel à Mirabeau p. 14-15

Actualités :

Offre de financement exceptionnelle de votre Thermomix
Le pack n°5 en vente auprès de notre boutique p. 3-4

16 recettes

équilibrées, quotidiennes et spéciales verrines...

N° 21 Été-Automne 2009

Thermomix

Sommaire

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique — Un temps d'avance
Créatif — Rapide
Sans gluten — Végétarien

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626 - 44306 Nantes Cedex 3
02 518 547 47 - www.thermomix.fr

Directeur de la publication et de la rédaction : Bertrand Lengaigne
Développement des recettes : Anne-Laure Allien
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos et stylisme : Michel Leprêtre et Aude Lorriot
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799

Edito



Chère cliente, cher client,

Finis la grisaille et les chandails, régalons-nous des richesses de l'été à l'ombre des tonnelles ! Fermez les yeux et imaginez...
Toujours présent à vos côtés, Thermomix vous permet de réaliser des recettes fleurant bon les vacances. Crumble de la Garrigue ou aux fruits rouges, flan aux pêches, petits navets à la vapeur de gingembre...Vous réalisez vous aussi des recettes faciles, rapides et idéales par ces temps de « farniente ».
Pour donner le ton d'un été résolument « côté soleil », notre chef invité Caroline Miquel nous concocte des recettes chantantes mitonnées avec générosité et gourmandise du côté du Lubéron.
Vos petits chefs sont très affairés et vous régalent de glaces aux rayures vitaminées pour des pauses équilibrées et rafraichissantes en famille.
Et le monde Thermomix se pare d'offres allèchantes : vous rêvez de gagner davantage de recettes « top chrono », ou encore d'obtenir quelques-unes des meilleures recettes vapeur internationales réalisées dans « la cuisine à toute vapeur », et plus encore, d'acquérir un Thermomix sans contrainte ?
Alors rendez-vous tout de suite dans nos pages d'actualités, vos rêves deviennent réalité !
... belles vacances à tous et toutes !

Bertrand Lengaigne
Directeur Thermomix France

Agenda *des* Ateliers culinaires

Rejoignez-nous avec ou sans amis à un atelier culinaire dans une de nos agences régionales.

4 septembre
2 octobre
30 octobre



Pour vous inscrire contactez le 02 518 547 47 ou sur notre site www.thermomix.fr rubrique atelier culinaire !
Afin de garantir la qualité des démonstrations, les places sont limitées et seules les personnes inscrites **POURRONT ETRE** admises.

Saveurs et envies de été-automne

Les Légumes
- fenouil, tomate cœur de bœuf, artichaut violet, cornichon

Les Fruits
- Figue, melon de cavaillon, pêche blanche

Les Poissons
- Morue, seiche, truite

Les Viandes
- Côte de bœuf, côte d'agneau

OFFRE EXCEPTIONNELLE !



Depuis le 22 juin et jusqu'au 23 août 2009
Optez pour un financement sans contrainte

OFFREZ-VOUS VOTRE THERMOMIX POUR 99,90€ * PAR MOIS PENDANT 10 MOIS !

Avec notre partenaire SOFINCO



Pour tout renseignement, contactez votre conseiller ou notre service client au 02 518 547 47, ou rendez-vous sur notre site www.thermomix.fr

** hors assurance*

Pour toute souscription à cette offre, recevez en cadeau « La cuisine à toute vapeur » d'une valeur de 40€

Le nouveau cadeau hôtesse

Pas le temps, trop pressé, trop affairé pour cuisiner ?

Votre Thermomix vous permet de préparer de délicieuses recettes pour toutes les occasions et en un temps record ! Retrouvez nos menus « tête-à-tête », « végétarien », et pourquoi pas « copines gourmandes... au régime », et d'autres encore en plus de 80 recettes...



...TOP CHRONO !
A partir du 24 août le livre « Top chrono ! » sera disponible en cadeau hôtesse.

Appelez vite votre conseiller pour organiser une dégustation culinaire chez vous ou le service client au 02 518 547 47

Et faîtes partager votre passion pour le Thermomix à 3 de vos amis.

La boutique internet en fête

Du 1er août au 30 septembre 2009

et pour toute commande d'un montant minimum de 65 €* passée auprès de notre boutique ***le livre « saveurs d'enfance » en cadeau !***



Partez avec votre enfant à la découverte des goûts et des saveurs.
Des premières compotes de fruits au hamburger maison, trouvez des recettes adaptées pour accompagner pas à pas votre « tout petit » dans son apprentissage du Goût.

Partagez avec lui la délicieuse odeur des caramels mous de votre enfance, ou encore cuisinez avec lui son train d'anniversaire.

** hors frais de port*

Votre TM 31 « médaille d'or » !

Dans le cadre du concours pour le "Prix de l'innovation culinaire 2009" en Allemagne, le TM31 a remporté la médaille d'or et a été désigné "produit exceptionnel" dans les catégories fonctionnalité, innovation, praticité et design !

D'autre part, le "Golden Award" a été remis à la société Vorwerk pour le TM31, car il a surpassé tous les autres concurrents et ce dans toutes les catégories.

En effet le TM 31 a recueilli les meilleures notes des consommateurs et du jury d'experts réunis pour l'occasion. Citons parmi eux Heinz Winkler, chef étoilé, La baronne Beatrix Von Lerchenfeld, Expert en Art de vivre, du Pr. Rido Busse, Expert en design (Elchingen), Mr le député européen Landshut Manfred Weber (Bruxelles).



Tous nos remerciements à vous qui nous apportez chaque jour votre confiance !

Les gagnants de notre opération « à la recherche de nos anciens clients »

Merci à tous pour votre active participation !

*Lors du tirage au sort du **15 janvier 2009**, **Mme J. Maizy** s'est vue remettre un Thermomix TM 31 par sa conseillère Mme M. Corbetta, Responsable de secteur à Mont-de-Marsan et Mr Pons, Directeur de la zone Sud-ouest.*



Vous êtiez très impatients de connaître les heureux gagnants et voici les noms désignés par les 2 tirages au sort effectués sous les yeux vigilants de Maître Hulaud huissier à Nantes.

Alors bonnes dégustations à toutes deux et leurs familles !



*Puis le tirage au sort de **15 avril 2009** a désigné **Mme D. Cayez**. C'est avec un grand plaisir que Mme M.-T. Perrin, Responsable de Secteur à Fréjus et Mr Dromard directeur de la zone Sud-est lui ont remis son TM31.*

"Le pack n°5 de votre magazine Thermomix & Vous disponible à la vente



Découvrez la 5ème année de votre magazine Thermomix et vous ! Recettes équilibrées, festives, quotidiennes ou de Chef mais aussi notr nouvelle rubrique pour nos chefs en herbe ; voici plus de 80 petits plat à mitonner pour vos proches et avec vos proches...

Connectez-vous à notre boutique en ligne
www.thermomix.fr / rubrique boutique /TM 31

Pour découvrir et vous procurer le nouveau pack Thermomix et vous composé des n° 17, 18, 19 et 20 ou passez votre commande en nous faisant parvenir un chèque de ***17,50 €*** (4 N° + 2,50 € de frais de port) à ***VORWERK France - service clients - 5, rue Jacques Daguerre - BP 40626 - 44036 NANTES cédex*** ou en appelant le service client au ***02 518 547 47***

Entrée

Beignets monégasques (n°17)
Betteraves mousseuses et croquantes en verrines (n°18)
Charlotte de fromage de fromage en habit de tomate (n°17)
Crème brûlée de foie gras, Cuisinez comme le chef Richard Toix (n°19)
Les futo makis, Ecole Thermomix (n°20)
Mini Chaussons épinards-cresson (n°20)
Mousse de betterave et tartare de concombre-pomme verte (n°19)
Mousseline de volaille et son coulis de tomate (n°18)
Poivrons grillés et coulis de poivron (n°17)
Poulet à croquer miel cacahuètes (n°20) Atelier de Mixie
Vapeur de tourteau et petits gris, bouillon vert aux orties sauvages, Cuisinez comme le chef Eric Guérin (n°17)
Petits légumes d'hiver et vermicelles en salade (n°18)

Soupe

Crème d'artichaut et nuage cannelle (n°20)
Riz et petits pois en soupe aux herbes (n°19)
Soupe à l'oignon revisitée, Cuisinez comme le chef Nicolas Isnard (n°20)
Soupe de poulet, lentilles et girolles (n°18)
Velouté glacé de petits pois, Cuisinez comme le chef Annie Desvignes (n°18)

Plat quotidien

Cake aux légumes (n°19)
Crumble courge-courgette (n°19)
D'un océan à un autre, pour un couscous presque comme là bas, Cuisinez comme le chef Eric Guérin (n°17)
L'œuf en croûte de Parmesan, champignons du moment, Cuisinez comme le chef Nicolas Isnard (n°20)
Nems océanes (n°20)
Poireaux en tatin (n°18)
Quiche au thon sans pâte (n°19)
Quiche moelleuse endives ricotta (n°19)
Raviolis asperge-roquette (n°20)
Risotto brocolis langoustines (n°19)
Tagliatelles à la romana (n°18)
Tatin d'agneau et d'aubergine (n°20)

Poisson

Blanquette de lotte (n°17)
Gambas au Pastis (n°17)
Gros bonbons de sabre aux agrumes, Ecole thermomix (n°18)
Pavé de sandre en croûte de noix, purée de panais et jus de lin brun, Cuisinez comme le chef Richard Toix (n°19)
Poisson en boulettes épicées et carottes vapeur (n°19)

Viande

Canard au poivre vert (n°19)
Curry d'agneau (n°17)
Filet de bœuf en papillotes vertes et purée d'aubergines, Ecole Thermomix (n°19)
Filets de dinde aux raisins (n°18)
Lapin braisé au vin moelleux, Cuisinez comme le chef Annie Desvignes (n°18)
Lapin léger à la mousse de pommes (n°17)
Roulé de porc aux herbes et boulgour vitaminé (n°19)
Sanglier en bourguignon (n°18)
Volaille au beurre d'herbes (n°20)

Accompagnement

Champignons sauce acidulée (n°17)
Chou fleur vapeur au cresson (n°18)
Cocos plats à la carbonara (n°17)
Mélange de légumes printaniers (n°20)
Morilles à la crème (n°18)
Purée soubise (n°18)
Ratatouille italienne (n°19)

Sauce

Sauce saupiquet (n°18)

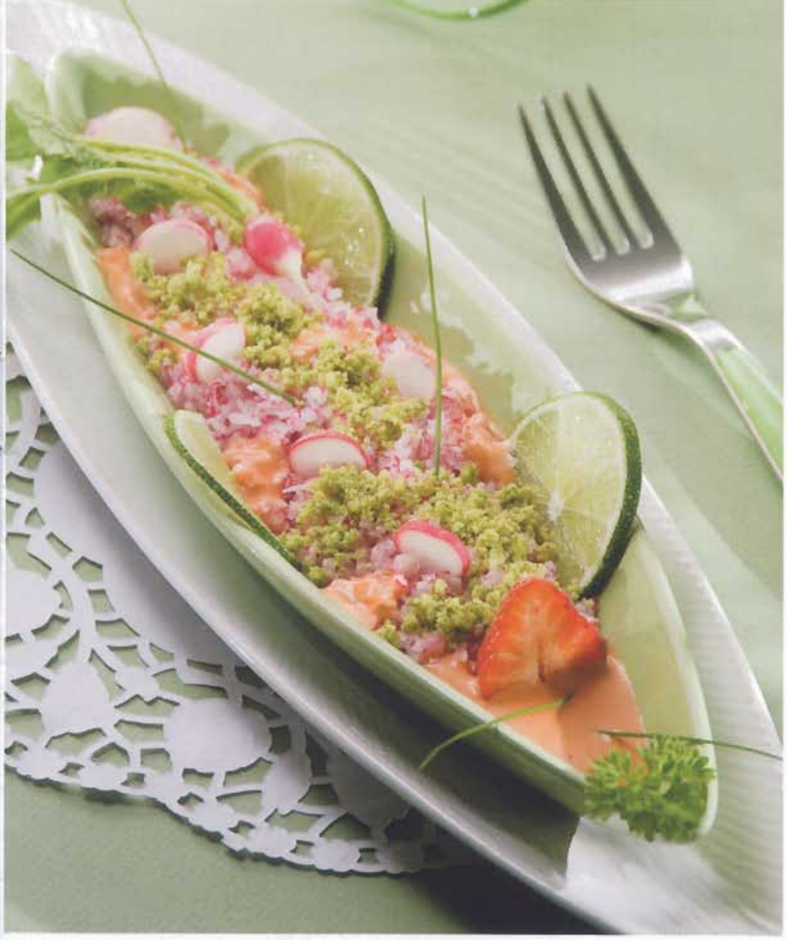
Boisson

Cocktail douceur tropicale (n°18)
Jus multivitaminé (n°20)
Babas au Limoncello (n°17)
Biscuit chocolat café (n°19)
Biscuits fraise et pistaches (n°17)

Dessert

Cake mandarine (n°19)
Charlotte aux 2 chocolats et poires, Eco Thermomix (n°17)
Clafouti aux poires, Cuisinez comme le ch Richard Toix (n°19)
Clafouti baba au cassis, sorbet pi colada, Cuisinez comme le chef Ann Desvignes (n°18)
Confiture allégée framboise-abricot s (n°20)
Confiture carotte-poire (n°20)
Confiture de poivron rouge-fraise (n°20)
Confiture Tomate verte-agrume (n°20)
Fraisiers (n°17)
Gâteau de perles du Japon au coulis pomme verte et pruneaux (n°18)
Gâteaux de semoule aux abricots crème anglaise (n°17)
Le chocolat passion, Cuisinez comme Chef Nicolas Isnard (n°20)
Les cookies des géants, Atelier de Mix (n°19)
Minestrone de fruits et crème safran (n°
Mousse chocolat-caramel (n°20)
Mousse de marron (n°18)
Papillotes tropicales (n°18)
Petits flans banane coco (n°19)
Petits vitraux à croquer (n°17)
Pudding diplomate et poires vapeur (n°
Soufflé de chèvre, Cuisinez comme le ch Eric Guérin (n°17)
Tarte à "gros bords" (n°19)
Tarte amandine figues et pêches (n°17)
Tartelettes ananas-amades (n°19)
Verrines de fraises à la menthe (n°17)
Verrines poires et framboises (n°20)

Taboulé fruité de radis et crumble de fines herbes



Navets nouveaux à la vapeur de gingembre



Thon vapeur et vinaigrette d'agrumes



Crumble allégé poire et framboises



Navets nouveaux à la vapeur de gingembre

Accompagnement

Valeur nutritionnelle par portion > 97 kcal • 411 kJ • 2 g de protéines • 11 g de glucides • 5 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn + Cuisson à la poêle : 10 mn

800 g de navets nouveaux (ou petits)
20 g gingembre frais
1/4 citron non traité
500 g d'eau
20 g d'huile d'olive
2 c. à café de miel

Conseils Thermomix

Le navet est très peu calorique. Il est recommandé de l'éplucher sur une bonne épaisseur, car sous la peau, il renferme une couche fibreuse peu agréable. Gardez celle-ci pour la confection de vos potages.
Utilisez un miel de qualité pour ne pas gâter les saveurs subtiles des navets : un bon miel de framboisier par exemple.
A marier facilement avec des viandes un peu grasses ou des mijotés.

- Eplucher soigneusement les navets et les détailler en tranches de 5 mm environ, les placer dans le Varoma. Couper Le gingembre en rondelles et les disposer dans le Varoma. Verser l'eau et le citron dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer 20 mn / Varoma / / vit 1.
- A la fin de la cuisson, faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y saisir les navets (sans le gingembre) pendant quelques minutes à feu moyen. Ajouter le miel à mi-cuisson et continuer jusqu'à obtenir une coloration dorée. Servir aussitôt et bien chaud.

Taboulé fruité de radis et crumble de fines herbes

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 603 kcal • 2 500 kJ • 8 g de protéines • 26 g de glucides • 52 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 35 sec + Cuisson au four : 15 mn

Le crumble :
20 g de fines herbes
100 g de farine
50 g de noisettes émondées
80 g de beurre

Le taboulé de radis :
500 g de radis équeutés (environ 2 bottes)
6 fraises parfumées équeutées
3 c. à soupe d'eau chaude
4 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à soupe de citron vert

Conseils Thermomix

Faîtes un mélange de radis roses et de radis noir pour un plus « piquant ». Si vous préparez cette salade à l'avance, attention de ne mettre le crumble qu'au dernier moment car il risquerait de ramollir.

- Préchauffer le four à 180° (t
Placer les fines herbes dans le
et programmer 5 sec / en augr
tant progressivement la vit
jusqu'à 6.
- Ajouter les noisettes et m
5 sec / vit 7.
- Verser le reste des ingrédien
mélanger pendant 1 mn / v
Emietter la pâte sur une plaqu
cuisson et enfourner pen
15 mn environ jusqu 'à ce qu'il
bien doré et croustillant.
- Rincer le bol et y placer les
soigneusement nettoyés, m
4 sec / vit 5 et débarrasser da
plat de service.
- Placer le reste des ingrédi
dans le bol et mixer 20 sec /
Verser la sauce sur le taboul
radis.
- Sortir le crumble et l'émi
grossièrement sur les radis.

Crumble allégé poire et framboises

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 402 kcal • 1 673 kJ • 8 g de protéines • 36 g de glucides • 25 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 40 sec + Cuisson au four : 15 à 20 mn

80 g de flocons d'avoine
50 g de saccharose (ou fructose ou équivalent, suivant les indications du fabriquant)
80 g de poudre d'amandes (ou noisettes)
60 g de beurre bien froid
2 poires fraiches et bien mûres (250g)
150 g de framboises et quelques unes pour agrémenter

Conseils Thermomix

Servez le crumble tiède accompagné d'une boule de sorbet à la mangue et parsemez de quelques framboises.

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Verser les flocons d'avoine, le saccharose, la poudre d'amandes et le beurre en morceaux dans le bol, mixer 40 sec / vit 3 pour obtenir un mélange homogène.
- Découper les poires en petits morceaux et les disposer au fond d'un plat à gratin avec les framboises. Emietter l'appareil à crumble sur les fruits et enfourner à mi-hauteur pendant 15 à 20 mn à 180°C, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Thon vapeur et vinaigrette d'agrumes

Poisson

Valeur nutritionnelle par portion > 377 kcal • 1586 kJ • 36 g de protéines • 19 g de glucides • 18 g de lipide

Préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn 30 sec

2 mangues
20 g de jus de citron vert
50 g de jus de pamplemousse
50 g de jus d'orange
50 g d'huile d'olive
Sel
Poivre 5 baies
300 g d'eau
4 tranches de thon (600 g) ou une belle darne
2 belles branches d'estragon

Conseils Thermomix

Le thon est poisson dit « gras » il n'est pas nécessaire de rajouter de l'huile à la cuisson.
Cette recette « chaud froid » peut se préparer en papillotte : préparer la vinaigrette d'agrumes ; couper la darne en 4 morceaux, les placer dans 4 feuilles de papier sulfurisé avec la mangue en brunoise et en tranches, refermer les papillottes et cuire à la vapeur pendant 15 mn / Varoma/ vit 2.
Accompagner de petits légumes cuits dans le panier cuisson.

- Peler les mangues. Détaille
mangue en tranches très fines,
per l'autre en brunoise (petits
Placer la moitié de la brunois
mangue dans le bol, ajouter le j
citron vert, le jus de pamplemous
jus d'orange et l'huile, saler et pc
mixer pendant 30 sec / vit 7. Trans
dans une saucière et réserver.
- Verser l'eau dans le bol, met
thon dans le varoma, saler et po
ajouter les branches d'estra
programmer 15 mn / Varoma /
Le thon doit être mi cuit.
- Disposer les tranches de ma
en éventail, puis un morceau de
napper de vinaigrette d'agrum
parsemer de brunoise de mang

Poivron farci au fromage frais



Granité de tomates et mousse de ricotta



Bœuf aux petits légumes



Flan aux pêches et pruneaux



Granité de tomates et mousse de ricotta

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 134 kcal • 562 kJ • 8 g de protéines • 5 g de glucides • 9 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 6 mn 50 sec + Attente : 2 h

Le granité tomate :
450 g de tomates bien mûres (ou en conserve)
10 gouttes de Tabasco
5 g de basilic
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à café de sel

La mousse de ricotta :
1 blanc d'œuf
150 g de ricotta (ou du fromage frais)
50 g de fromage de chèvre bien fait
4 tours de moulin de poivre noir

Conseils Thermomix

Formez des boules de granité et placez-les dans des demies tomates évidées. Accompagnez de quenelles de ricotta bien froides. Servir aussitôt.

- Le granité : placer tous les ingrédients du granité dans le bol et mixer pendant 30 sec / vit 10. Verser cette préparation dans bacs à glaçons et laisser prendre au froid pendant 2 h. Nettoyer le bol.
- La mousse ricotta : insérer le fouet, verser les blancs et une pincée de sel dans le bol et fouetter pendant 5 mn / vit 4 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute. Débarrasser dans un récipient.
- Placer le reste des ingrédients de la mousse dans le bol et mixer pendant 1 mn / vit 8 pour obtenir un mélange homogène. Incorporer cette préparation aux blancs montés. Placer au froid. Nettoyer le bol.
- Au moment de servir, mettre les glaçons à la tomate dans le bol et mixer pendant 20 sec / vit 6.

Poivron farci au fromage frais

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 105 kcal • 436 kJ • 3 g de protéines • 5 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn 25 sec + Attente : 1 h environ

300 g d'eau
2 poivrons rouges
20 g d'huile d'olive
10 g de basilic frais ou surgelé
1 gousse d'ail
40 g de chair de concombre
2 pincées de sel
Poivre
150 g de fromage frais

Conseils Thermomix

Préparez-les la veille pour dégager tous les parfums. Ce hors d'œuvre parfumé et joliment coloré peut se présenter sur des rondelles de concombre.

- Couper les poivrons en deux, épépiner et les placer dans le pa de cuisson. Verser l'eau dans le b mettre le panier en place programmer 20 mn / Varoma / vit
- A la fin de la cuisson, placer les vrons dans un sac plastique pen 10 mn. Sortir les poivrons du sac, peler à l'aide d'un couteau pointu arroser d'un filet d'huile d'olive, aplatir avec le plat de la lame, les cer au réfrigérateur pendant 20
- Pendant ce temps peler l'ail concombre et les placer dans le avec le basilic puis mixer pen 5 sec / vit 5. Racler les parois du avec la spatule. Egoutter si besoi
- Ajouter le reste des ingrédie sauf le poivron et mélanger pen 10 sec / vit 4. Sortir les poivrons tartiner de fromage au basilic, les couper en lanières de 2 cm large et les enrouler sur eux-mê fermeture dessous. Les placer au jusqu'au moment de servir.

Flan aux pêches et pruneaux

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 315 kcal • 1334 kJ • 12 g de protéines • 50 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 38 mn + Attente : 2 h

500 g de lait à température ambiante
100 g de sucre
5 œufs (60 g)
1 c. à soupe de rhum
3 pêches petites et bien mûres
6 pruneaux
500 g d'eau

Conseils Thermomix

Servez froid avec un coulis de fruits rouges.

- Verser tous les ingrédients sauf les fruits dans le bol et programmer 8 mn / 90°/ vit 2.
- Pendant ce temps, éplucher les pêches. Dénoyauter et couper en dés pêches et pruneaux et les répartir dans 4 ramequins en verre ou en céramique.
- A la sonnerie, verser la préparation pâtissière dans les ramequins. Recouvrir de film alimentaire, et les placer dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol et mettre le Varoma en place, programmer 30 mn / Varoma / vit 1. Laisser refroidir avant de démouler.

Bœuf aux petits légumes

Plat

Valeur nutritionnelle par portion > 391 kcal • 1634 kJ • 46 g de protéines • 6 g de glucides • 19 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 18 mn 5 sec

300 g d'eau
1 poivron
2 carottes
2 jeunes courgettes
600 g de rumsteck
1 petit oignon (ou 2 oignons verts)
1 gousse d'ail
½ cube de bouillon de bœuf
1/2 jus de citron vert
3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe d'huile de tournesol
½ c.à café de 4 épices
Sel
Poivre
1 pincée de piment

Conseils Thermomix

Pour une viande plus rosée diminuez le temps de cuisson de 2 mn à l'étape 5.
Une variante végétarienne : découpez des cubes de tofu, trempez-les dans un mélange de 4 épices et faîtes-les griller dans une poêle avec de l'huile de sésame. Ajoutez-les à l'étape 5 et réduisez le temps de cuisson de 2 mn environ.
Accompagnez de nouilles chinoises.

- Verser l'eau dans le bol, cou le poivron en lanières et les pl dans le panier de cuisson, l'ins dans le bol. Détailler les carotte les courgettes en tagliatelles, les cer dans le Varoma, mettre Varoma en place et program 10 mn / Varoma / vit 2.
- Pendant de temps, couper la de en lanières (1 cm de large) ; cher l'ail et l'oignon. Exprimer le du citron.
- A la sonnerie, vider le bol, garder la valeur d'1 1/2 gobele jus de cuisson. Laisser égoutte légumes. Verser l'huile dans le ajouter l'ail, l'oignon et hacher dant 5 sec / vit 5. Racler les pa du bol avec la spatule.
- Ajouter le bouillon et la vi et faire rissoler pendant 3 Varoma / ⟲ / vit 1.
- Ajouter les légumes, le go de jus de cuisson, l'assaisonner (sauf le piment) et cuire pen 5 mn/ Varoma / ⟲ / vit 1. Se bien chaud et saupoudrer de pi

Purée de pois chiches, crevettes sauce thaïe



Crumble de la Garrigue



Verrines crème de champignons et son coulis de poivron rouge



Verrines à l'italienne



Crumble de la Garrigue

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 135 kcal • 564 kJ • 4 g de protéines • 10 g de glucides • 9 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn 5 sec + Cuisson au four : 10 mn

Par Flavie GIL

Pour 8 verrines

__Le crumble :__
- 20 g de farine (Type 55 ou 65)
- 20 g de parmesan
- 10 g de chapelure
- 20 g de beurre
- Sel
- Poivre

__L'appareil « tomates » :__
- 4 tomates (300 g environ)
- 1 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 5 feuilles de basilic frais
- 20 g de fromage de chèvre frais
- 10 g d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Conseils Thermomix

__Variante sans gluten :__ remplacez la chapelure et la farine de blé par de la farine de sarrasin et 2 galettes de riz émiettées.

- Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol et ajouter l'huile d'olive. Programmer 5 mn / 100° / .
- Pendant ce temps éplucher les tomates et les détailler en dés. Les ajouter dans le bol, saler, poivrer et programmer 7 mn / 100° / / .
- Ajouter le fromage de chèvre et programmer 3 mn / 100 ° / / , afin d'obtenir une crème.
- Hacher le basilic et l'ajouter à la préparation.
- Laisser réduire 5 mn / 100 ° / / , en ôtant le gobelet et en posant le panier sur le dessus du couvercle pour éviter les projections, puis laisser refroidir.
- Verser dans les verrines, parsemer de crumble au dernier moment, décorer avec une feuille de basilic, servir frais.

Purée de pois chiches, crevettes sauce thaïe

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 268 kcal • 1 122 kJ • 14 g de protéines • 17 g de glucides • 16 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 35 sec

Par Sylvie DUCARRE

Pour 6 verrines

- 18 à 24 crevettes roses cuites
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche
- 300 g de pois chiches au naturel (en conserve)
- 50 g d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- ½ c. à café de purée de piment (ou plus selon le goût)
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm

Conseils Thermomix

Vous pouvez également présenter les queues de crevettes entières, sur une pique en bois posée dans le verre.

- Rincer et égoutter les pois chiche Les mettre dans le bol avec l'huil d'olive et le cumin, et mixer 15 sec vit 7 jusqu'à l'obtention d'une puré bien lisse, en ajoutant un peu d'ea si nécessaire.
- Retirer les têtes des crevettes décortiquer les queues. Les coupe en 2 dans la longueur en retirant l veine noire du dos, puis les recou per en petits morceaux.
- Dans le bol, mixer la coriandr 10 sec / vit 7 et réserver.
- Puis dans le bol, délayer la puré de piment avec le jus de citro Ajouter le nuoc-mâm et 2 c. à soup d'eau, puis les crevettes et coriandre. Bien mélanger 10 sec / vit 1.
- Répartir la purée de pois chiche dans les verres, puis le mélang crevettes/sauce et réserver a réfrigérateur jusqu'au moment d servir.

Verrines à l'italienne

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 227 kcal • 946 kJ • 5 g de protéines • 15 g de glucides • 17 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 3 mn 15 sec + Cuisson au four : 8 mn + Attente : 3 h

Merci à Mariavila, Céline et Noémie

__Les tuiles Parmesan :__
- 50 g de parmesan
- 10 g de graines d'anis

__Les miettes de jambon :__
- 200 g de jambon cru bien sec

__Le sorbet melon :__
- 500 g de chair de melon bien mûr et parfumé
- 1 blanc d'œuf
- 20 g de porto blanc (ou du jus de citron)
- 1 pincée de sel
- Poivre

__Pour décorer :__
- Quelques olives noires

Conseils Thermomix

Vous pouvez donner des formes originales à vos tuiles : au sortir du four elles sont flexibles, enroulez-les autour d'un tube, d'une bouteille par exemple. Attention elles durcissent très vite.

- __Le sorbet melon :__ éplucher et épépiner les melons et couper la chair en cubes. Les étaler dans des sacs congélation et les placer au congélateur pendant 3 h.
- Au moment de servir, introduire les cubes de melon, le porto et l'assaisonnement dans le bol et mixer pendant 2 mn / vit 6 en aidant de la spatule.
- Puis insérer le fouet, ajouter le blanc d'œuf et fouetter pendant 1 mn / vit 4.
- __Les tuiles au Parmesan :__ Préchauffer le four à 210° (th. 7). Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Couper le fromage en gros morceaux dans le bol et mixer pendant 10 sec / vit 7. Prélever la valeur d'1 c. à soupe rase de fromage et l'étaler en rond (5 cm Ø) sur la plaque. Saupoudrer de graines d'anis. Répéter l'opération autant de fois que nécessaire. Enfourner pendant 8 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Sortir les tuiles et laisser refroidir.
- __Les miettes de jambon :__ Couper le jambon en morceaux dans le bol et mixer pendant 5 sec / vit 5. Débarrasser et réserver au frais
- Placer du sorbet au fond des verrines, ajouter des miettes de jambon, une tuile de parmesan et 1 olive. Servir aussitôt.

Verrines crème de champignons et son coulis de poivron rouge

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion > 227 kcal • 946 kJ • 5 g de protéines • 15 g de glucides • 17 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 29 mn

Par Marie-Françoise GOUSSARD

__La crème de champignons :__
- 2 échalotes
- *2 c. à soupe d'huile*
- 1 /2 boite de champignons (280 g égoutté)
- 200 g de lait
- 200 g d'eau
- 1 cube de bouillon (légumes ou volailles)
- 1 c. à soupe de farine

__Le coulis de poivron rouge:__
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros poivron rouge (environ 300 g)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 100 g d'eau
- 1 c. à café de sucre
- 1/2 c. à café de sel
- Poivre
- 1 c. à café de maizena

- Mettre les èchalotes dans le b et mixer 5 sec / vit 5.
- Ajouter l'huile et 4 mn / 100° / v 2.
- Ajouter les champignons, le l l'eau le cube de bouillon et la fa ne.poivrer.
- Cuire 10 mn / 100° / vit 2 et mix 1 mn / vit 10, répartir également da les verrines (environ mi-hauteur).
- Mettre l'oignon et l'huile d'oli dans le bol et régler 3 mn / 90° / vit
- Ouvrir le poivron, enlever les p pins et le couper en gros morceau Le mettre dans le bol avec le cu de bouillon, l'eau, le sucre, maizena, sel, poivre.
- Mixer 15 sec / vit 6 et régler e suite 10 mn / 100° / vit 4.
- Repartir dans les verrines sur crème de champignons. Décor avec des crevettes préalableme macérées dans un peu de sauce so et quelques gouttes de Tabasco.

Verrine de crème spéculos et mousse légère au yaourt



Tarte au citron destructurée



Délice de la gâte



Verrines pommes roses et caramel au miel



Tarte au citron destructurée

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 475 kcal • 1 983 kJ • 5 g de protéines • 55 g de glucides • 26 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 13 mn

Par Flavie GIL

Le croustillant aux épices :
- 100 g de Spéculos
- 20 g de beurre

Le lemon curd :
- 1 citron
- 70 g de beurre
- 2 œufs entiers et 1 jaune
- 150 g de sucre

La meringue suisse :
- 4 blancs d'œufs
- 120 g de sucre
- 1 trait de citron

Conseils Thermomix

Variez les parfums des agrumes en remplaçant le citron par l'orange par exemple.

- Mixer les biscuits "Speculos" et le beurre 15 sec / vit 4. Réserver.
- Couper les deux extrémités d'un citron, puis le couper en 4 et en retirer les principaux pépins. Mettre les morceaux dans le bol.
- Mixer 10 sec / vit 9, puis racler les parois
- Ajouter le beurre, les œufs entiers et le jaune, ainsi que le sucre.
- Programmer 8 mn / 90° / vit 2, puis mixer 10 sec / vit 9. Réserver le mélange.
- Mettre le tout dans le bol avec le fouet et programmer 3 mn 30 / vit 4, Réserver.
- Dresser au fond des verrines un centimètre de croustillant aux épices, ajouter par dessus une épaisseur de lemon curd, puis terminer par une couche de meringue suisse, légèrement brûlée à l'aide d'un chalumeau.

Verrine de crème spéculos et mousse légère au yaourt

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 280 kcal • 1 182 kJ • 8 g de protéines • 47 g de glucides • 7 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn

Par Fabienne BEZ R.S. avec la complicité de Stéphanie et Marilyne

Pour 6 verrines

La crème spéculos :
- 500 g de lait demi-écrémé
- 100 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 2 œufs
- 13 spéculos

La mousse :
- 2 blancs d'œufs
- 50 g de sucre glace
- 1 yaourt nature

- Faire la crème aux spéculos en mettant tous les ingrédients dans le bol et mixer 6 sec / vit 4 ensuite chauffer 8 mn / 90 ° / vit 3.
- Répartir dans 6 verrines, et réserver au frais.
- Au moment de servir, réaliser la mousse. Mettre le fouet dans le bol et les blancs d'œufs régler 5 mn 30 / 37 ° / vit 3.5 en ajoutant le sucre glace 1 minute avant la fin.
- A la sonnerie, mettre en marche les couteaux avec le fouet ⟲ / ✓ et verser le yaourt doucement. Stopper dès que le mélange est incorporé.
- Verser la mousse sur la crème, décorez avec un bâton de cannelle et de la cannelle en poudre et servir aussitôt.

Verrines pommes roses et caramel au miel

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 1315 kcal • 5525 kJ • 11 g de protéines • 161 g de glucides • 48 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 1 h 35 mn + Attente : 1 h

Par Dominique ZANI

Le caramel au miel :
- 140 g de beurre
- 100 g de miel
- 400 g de lait concentré non sucré
- 400 g de sucre roux

La compote :
- 3 grosses pommes rouges
- 40 g de beurre salée
- 1 c. à s. de sucre vanillé

La mousse :
- 200 g de Mascarpone
- 40 g de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à s. de Gwenaval (eau-de-vie de pomme ou calvados)

Conseils Thermomix

Le reste de caramel au miel se conserve 2 semaines au froid dans un bocal hermétique. Délicieux avec du pain perdu.

- Caramel au miel : Mettre tous les ingrédients dans le bol 20 mn / 100° / vit 1, à la sonnerie programmer 60 mn / Varoma / vit 1. sans le gobelet. Remplir des pots de confiture les fermer aussitôt et laisser refroidir.
- Compote : Couper les pommes et les épépiner sans les éplucher (vous obtiendrez une compote rose), les mettre dans le bol avec les autres ingrédients, 10 mn / 90° / vit 2, à l'arrêt mixer 10 sec / vit 10, laisser refroidir dans un récipient.
- Mousse : Bien dégraisser et refroidir le bol, mettre le sucre 10 sec / vit 10 puis insérer le fouet ajouter la Mascarpone, les jaunes œufs, fouetter 2 mn / vit 4, 10 sec avant la fin verser l'alcool, réserver dans un récipient.
- Bien dégraisser le bol, mettre le fouet et les blancs 2 mn / 37° / vit 3,5, en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.Incorporer à la Mascarpone.
- Dressage : une couche de compote, de caramel, de mousse, de compote et de mousse pour finir, décorer à votre guise.

Délice de la gâte

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion > 451 kcal • 2034 kJ • 12 g de protéines • 35 g de glucides • 25 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 14 mn 10 sec + Attente : 3 h

Par Isabelle DUBOIS

Pour 6 verrines

- 350 g de pur jus d'orange
- 2 g d'agar agar
- 2 c. à soupe de Grand Marnier
- 150 g de chocolat (52% minimum de cacao)
- 150 g de beurre
- 70 g de sucre
- 3 œufs
- 1 pincée de sel

- Peser 30 g de jus d'orange. Verser dans 1 verre avec l'agar agar. Réserver.
- Peser 320 g de jus d'orange. Ajouter le Grand Marnier et programmer 4 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie ajouter le jus froid contenant l'agar agar et programmer 2 mn / 100° / vit 1.
- Verser la préparation dans le fond de chaque verrine et laisser refroidir Rincer le bol et le sécher.
- Mixer le sucre et le chocolat 10 sec / vit 9.
- Ajouter le beurre en morceaux et programmer 4 mn / 80° / vit 4. Réserver dans un saladier. Ajouter les 3 jaunes d'œuf. Rincer le bol et le sécher.
- Insérer le fouet et monter les 3 blancs en neige avec une pincée de sel 4 mn / 37° / vit 3.
- Incorporer les blancs au chocolat et en garnir le dessus de chaque verrine et laisser reposer 3 h et déguster.

Croquants pistache-noisette et fondant framboise-chocolat blanc



Valeur nutritionnelle par portion > 487 kcal • 2 049 kJ • 7 g de protéines • 69 g de glucides • 21 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 15 mn + Cuisson au four : 20 mn environ + Attente : 1 h

Pour 6 gros biscuits

Le fondant framboise-chocolat blanc
- 100 g de framboises
- 150 g de chocolat blanc

Les croquants
- 60 g de pistaches (sans coques et non salées)
- 60 g de noisettes
- 250 g de sucre
- 60 g de blancs d'œufs (2 environ)
- 30 g de maïzena
- 30 g de farine

Pour la finition
- 30 framboises
- Copeaux de chocolat blanc

Le fondant : placer les framboises dans le bol et les cuire pendant **10 mn / 100°/ vitesse 1**. Puis mixer **30 sec / vitesse 10**. Racler les parois du bol et mixer à nouveau **30 sec / vitesse 10**. Filtrer à l'aide d'un chinois si besoin. Introduire le chocolat blanc coupé en morceaux et mélanger pendant **2 mn / 70°/ vitesse 3**. Laisser prendre la crème au frais pendant 1 h environ.
Les croquants : préchauffer le four à 210° (th. 7). Placer les pistaches et les noisettes sur la plaque du four. Les torréfier pendant 7 mn environ à 210°. Puis les verser dans le bol et les concasser **5 sec / vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient.
Verser le sucre et le réduire en sucre glace pendant **1 mn / vitesse 10**.
Ajouter le reste des ingrédients des croquants sauf les fruits torréfiés, et mélanger pendant **30 sec / vitesse 4**.
Ajouter les fruits torréfiés et mélanger **20 sec / vitesse 3**.



2 Sur une plaque en silicone (ou du papier sulfurisé) déposer la valeur d'1 c. à soupe bombée de préparation, étaler pour faire un disque de 5 cm environ et 1 cm d'épaisseur. Répéter l'opération en espaçant les disques.



3 Enfourner pendant 10 mn environ à 210°.
Les sortir dès qu'ils ont une couleur caramel clair. Laisser refroidir.



4 Puis réaliser le montage : Faire des copeaux de chocolat blanc avec un économe. Retourner un biscuit, le tartiner de crème.



Poser 4 framboises sur le bord extérieur du disque.



Poser un deuxième biscuit, décorer d'une framboise et de copeaux de chocolat blanc.

Conseils Thermomix

Les biscuits se dégustent aussi seuls à l'heure du thé...
Utilisez cette base pour faire de délicieuses variantes avec des mousses au chocolat pour les fêtes.

Le chant des saveurs au pays de Caroline Miquel



Attirée par les parfums suaves des tilleuls en fleurs, au détour d'une petite route longeant la Durance, j'ai retrouvé Caroline Miquel dans sa chaleureuse cuisine hors du temps...









Le chemin parcouru par ce Chef est celui d'une aventurière autodidacte, et pleine de son envie de partage et de découverte. Nomade, elle conçoit son monde sans frontière ni entre les pays, ni dans sa tête. Catalane mâtinée de grecque, un peu de chaleur italienne, de saveurs charentaises, béarnaise et basque, sa cuisine est l'héritage savoureux de ses origines maternelles et paternelles, pluriculturelle et généreuse. Son mariage avec Sahap lui ouvre les portes des saveurs et des produits turcs ; la rencontre avec une herboriste des Cévennes confirme son attirance pour une cuisine plus saine et plus naturelle, riche des goûts des produits de saison qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs.

Telle un parfumeur, elle explore le monde des parfums et des textures pour trouver des accords équilibrés et parfois déroutants comme l'association du chocolat et du roquefort.

Caroline crée une cuisine colorée et vive, agrémentée de pétales de roses séchées ou d'agrumes, mais aime surtout le noir comme agent de vivacité culinaire. Aussi elle cuisine des riz et pâtes noirs et sa tenue de travail marque à la fois son goût pour le noir, « toujours chic » même en cuisine, et son appartenance à l'association Générations.C (cuisines et cultures) depuis 2006.

Son savoir faire s'est forgé auprès de sa mère surnommée Itav et s'alimente de lectures gourmandes, d'Escoffier à Felder ou Hermé. Elle avoue une admiration éperdue pour Ferran Adria, Heston Blumenthal et Michel Bras, avant-gardistes et alchimistes poètes.

Son métier, Caroline l'envisage comme manuel et artistique, mais aussi comme culturel et un véritable moyen de voyager à travers les cuisines du monde.

Allez, vous aussi, vous asseoir près des fourneaux du monde de Caroline à Mirabeau et vous découvrirez à votre tour pourquoi Jacques Higelin l'a un jour remercié de *« donner le meilleur de ce qui lui vient naturellement du cœur : l'Amour de la Vie ».*

LE MARMITON D'ITAV
Divertissements culinaires nomades
Château de Clapier Mirabeau
04 90 09 78 52 • 06 85 70 62 92
www.marmitionditav.org





Les fleurs de chocolat :
400 g de chocolat noir (70% de cacao)
80 g de beurre

Le cœur roquefort :
250 g de roquefort
100 g de pralin sec
2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc de préférence

Fleurs d'apéro : chocolat - roquefort au pralin

Préparation : 30 mn +Thermomix : 5 mn 20 sec + Attente : 30 mn

• Sortir le roquefort du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante.
• Peser le chocolat dans le bol. Puis mixer 10 sec / vit 10, racler les parois du bol avec la spatule.
• Puis programmer 5 mn / 50°/ vit 3. 2 minutes avant la fin, ajouter le beurre coupé en dés.







• Sur un plan de travail froid (le marbre est idéal), poser une feuille de papier sulfurisé. Verser le chocolat dans un entonnoir à piston (ou une poche à douille lisse) et, sur le papier sulfurisé, faire des disques de chocolat (3 mm d'épaisseur max) ; selon les goûts, les disques seront de 8 à 15 cm de diamètre. Laisser refroidir. Le chocolat doit être encore malléable mais déjà solide pour le façonner à la forme d'une fleur. Laisser refroidir jusqu'à durcissement complet (pour aider vous pouvez placer les fleurs au frigo). Si les disques sont trop durs, les tenir entre vos paumes quelques secondes.



• Pendant ce temps, nettoyer le bol. Peser le roquefort et la moitié du pralin, verser le vinaigre balsamique et mélanger pendant 5 sec / vit 4.
• Placer au réfrigérateur pendant au moins 15 mn.



• Façonner des billes à la main et les remettre au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Juste avant de servir, poser une bille délicatement dans le cœur de chaque fleur de chocolat.

Conseils du chef
Accompagne idéalement les portos, et les vins doux d'apéritif.

Pour un moule à manqué de 25 cm de diamètre

Le lemon curd au thym :
2 citrons
4 œufs
200 g de sucre
100 g de beurre
1 c. à café bombée de thym

150 g de palets bretons (type Roudor) ou de Speculos
60 g de beurre
2 grands carrés frais Gervais
500 g de St Moret nature
150 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
100 g de farine
3 œufs
100 g de crème fraiche épaisse

Cheesecake version provençale : citron - thym

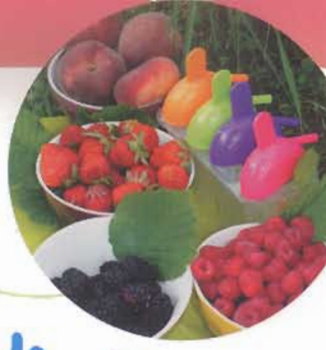
Préparation : 15 mn +Thermomix : 13 mn + Attente : 12 h

• Le lemon curd : Peler les citrons et pressez leur jus. Mettre les zestes dans le bol, et mixer 5 sec / vit 7. Ajouter le jus des citrons, le sucre et le thym, et programmer 2 mn / 60 °/ vit 2. Ajouter le beurre coupé en dès et reprogrammer 2 mn / 60°/ vit 2.
• Programmer ensuite sur vit 4 et ajouter les œufs un par un ; une fois que tout est bien mélangé, arrêter le Thermomix pour le reprogrammer sur 8 mn / 80°/ vit 2. La consistance doit ressembler à celle de la crème pâtissière ou d'une béchamel épaisse.
• Vider le bol dans une boîte hermétique, posez un cercle de papier sulfurisé pour éviter toute oxydation et laisser refroidir.
• Préchauffer le four à 180° (th. 6).
• Chemiser le moule à manqué d'une feuille de papier sulfurisé de façon à ce qu'il dépasse d'au moins 1 cm. Nettoyer le bol.
• Mettre les sablés et le beurre mou dans le bol et mixer 10 sec / vit 6 pour obtenir de la poudre. La déposer dans le moule en tassant bien de manière à obtenir une pâte compacte ne s'effritant pas.
• Mélanger les deux sortes de fromage frais dans le bol pendant 15 sec /vit 4.
• Ajouter le zeste et le jus du citron, les deux sucres, la farine, les œufs et bien mélanger pendant 20 sec / vit 6.
• Ajouter la crème épaisse et mélanger à nouveau 15 sec / vit 4. La crème ainsi obtenue doit être lisse et homogène.
• Remplir le moule et enfourner à 180°. Au bout de 15 mn, baisser la température à 150° (th. 5). Laisser cuire pendant 1 h. Le cheesecake est cuit lorsqu'il est légèrement doré et ferme au toucher.
• Au moment de servir, démouler en levant délicatement le papier sulfurisé. Etaler le lemon curd sur le gâteau en le laissant légèrement couler sur les côtés. Découper à l'aide d'un grand couteau sans dents en prenant garde d'essuyer la lame à chaque découpe...



Conseils du chef
Mieux vaut le laisser refroidir dans le four éteint ; ainsi, il ne risque pas de se fendre à cause d'un changement brusque de température. Gardez au réfrigérateur pendant toute une nuit.
Et s'il reste du lemon curd, conservez-le dans un pot à confiture au réfrigérateur pendant 2 semaines maximum. A tartiner sur du bon pain, de la brioche, ou des scones !







L'atelier de Mixie

Les glaces à rayures vitaminées...

Valeur nutritionnelle par glace > 121 kcal • 502 kJ • 0,96 g de protéines • 28,53 g de glucides • 0,48 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 15 mn + Attente : 6 h

Pour 6 bâtonnets vitaminés environ

Les ingrédients

La purée de pêches blanches :
200 g de pêches blanches (sans le noyau ni la peau)
25 g de sucre
Le jus d'½ citron

La purée de framboises :
200 g de framboises
40 g de sucre
Le jus d'½ citron

La purée de mûres :
200 g de mûres
40 g de sucre en poudre
Le jus d'½ citron

Ustensiles supplémentaires
Des moules pour glaces
Un petit entonnoir ou une grosse cuillère

- Nettoie bien tous les fruits, épluche-les et enlève les noyaux si nécessaire (les pêches). Coupe les pêches en morceaux.
- La purée de pêches : Verse tous les ingrédients de la purée dans le bol et cuis pendant 4 mn / 100°/ vitesse 2.
- Puis mixe pendant 1 mn / vitesse 10. N'oublie pas le gobelet !
- Transfère la purée dans un récipient et laisse tiédir.

Attention c'est brûlant ! Fais-toi aider d'un adulte.

- Pendant ce temps prépare les 2 autres purées de fruits.







- La purée de framboises : Répète les mêmes étapes qu'avec les pêches.
- La purée de mûres : ... et encore une fois !
- Le montage : A l'aide d'un entonnoir ou d'une cuillère à soupe, répartis la préparation à la mûre dans le fond des moules.
- Puis verse très doucement la purée de pêches et enfin la purée de framboises. Enfonce les bâtonnets dans les moules. Avant de placer les glaces au congélateur, assure-toi que l'ensemble est froid.







Maintenant même les plus gourmands doivent patienter pendant 6 h avant de pouvoir se rafraîchir !

Le Mixie Plus



Choisis bien entendu les parfums en fonction de tes propres goûts et des saisons ! Les fruits sont tellement meilleurs quand ils sont bien mûrs : ils contiennent alors toutes les vitamines et les nutriments dont ton corps a besoin !

Ces purées de fruits sont également délicieuses pour aromatiser et sucrer tes yaourts nature.

Pour faciliter le démoulage des glaces, trempe les moules pendant quelques secondes dans de l'eau chaude.



Bon appétit !